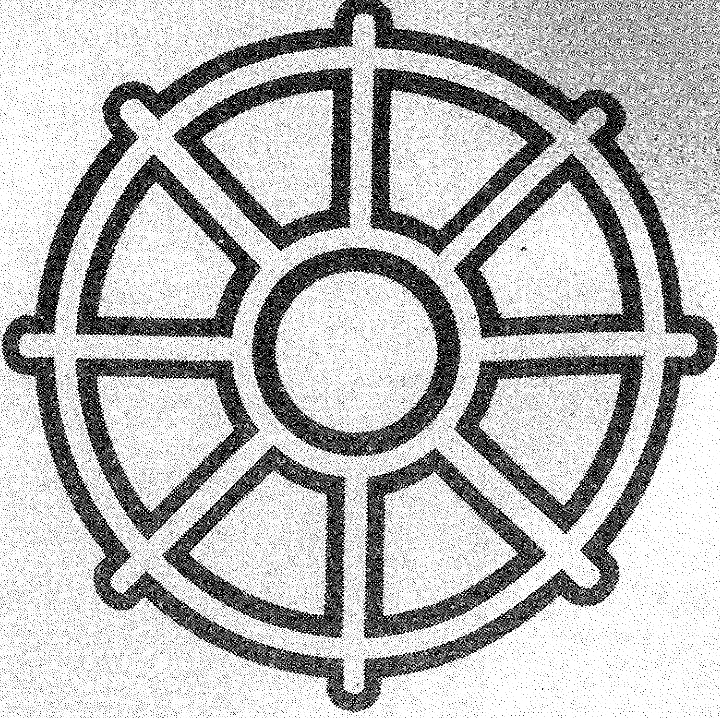


ප්‍රීතිමත් ජීවිතයකට
මග

කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක

පටුන

1 පිදුම

2 දෛනික දිවියේ සාර්ථකත්වයට - ධම්මපදයෙන්

3 සම්බුදු වදනින් සැනසෙන්න

4 රත්නමාලී ගාථාත්‍රය

5 දෙමාපිය ආශීර්වාදය

6 **Loving Kindness Meditation**
(මෛත්‍රී භාවනාව -සරල ඉංග්‍රීසි බසින්)

7 වචනවල වටිනාකම

8 ඔබේ ජීවිතයට වටිනා ඔවදන්

9 මාළුවෙකුගේ අදෝනාව

10 **Universal Disaster**
(අංගුත්තර නිකාය- සත්තක නිපාත-සත්තසරියුග්ගමන සූත්‍රය ඇසුරෙන්)

11 **I love you - Nature**
(ස්වභාව ධර්මයට ආදරය කරන්න)

12 **Autonomy**
(ස්වයං - පාලනය)

13 සවි බලැති කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය

14 ජීවිතයේ අස්ථිර බව දකිමු .
(2009 ශිෂ්‍යත්වලාභී දරුවකුගේ - ඉරණම)

පිදුම

සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්‍ෂයක් පුරා පාරමී දම් පුරමින්, නියත විවරණ ලබා ගනිමින්,
බුද්ධ රාජ්‍යයේ කිරුළ පැළඳීමේ ඒකායන අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව,
සියලු රජ සැප සම්පත් අත හැර දා වනගතව,
පුරා සය වසරක් අත්තකිලමථානු යෝගයෙන් වීර්යය වඩවා ගනිමින්
ආර්ය පර්යේෂණයක නිරත වූ සිද්ධාර්ථ ගෞතම බෝසතාණෝ
මැදුම් පිළිවෙතට පිවිස,
ස්ව ශක්තියෙන් පහළ කොට ගත් මහා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව,
මීට වසර 2600 කට පෙරදී දඹදිව් තලයේ බුද්ධගයාවේ දී
උත්තරීතර සම්මා සම්බුදු පදවියට පත් වීමෙන් අනතුරුව .. ..

සංසාර සාගරයේ අතරමංවී දුක් විඳිනා ලෝ සතුන් කෙරෙහි පහළ වූ මහා කරුණාවෙන් යුතුව,
තමන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කරගත්,
පරම රමණීය අමෘත මහා නිර්වාන සුවය සාක්‍ෂාත් කරන්නා වූ,
නිර්මල ශ්‍රී සද්ධර්මය ඉතාමත් පැහැදිලිව දේශනා කර වදාරා .. ..

එම ශ්‍රී සද්ධර්මයේ චිරස්ථිතිය පිණිස සැරියුත් මුගලන් හිමියන් ප්‍රමුඛ මහා සංඝ රත්නය බිහි කළ,
තුන්ලෝකාග්‍ර වූ අසම සම වූ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී නාමයට
මාගේ මෙම වෑයම පුෂ්පෝපහාරයක්ම වේවා !!!

ඔබ වහන්සේ නොවන්නට අදත් අපි තව අඳුරේ ගමන් කරන්නෝ වෙමු.
බුද්ධ රත්නය,
ධම්ම රත්නය,
සංඝ රත්නය,
නම් වූ අති උතුම් රත්නත්‍රය හැර උපන් සත්වයාට අන් සරණක් නැත්තේම ය.

මාගේ ස්වාමී වූ, ත්‍රෛලෝක නාථ, ලොව්තුරු ගෞතම බුදු පියාණෙනි !

ගෞරව භක්ත්‍යාදරය පෙරදැරිව, ශිර්ෂප්‍රණාමයෙන් යුතුව,
බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතියෙන්
ඔබ වහන්සේට මෙම පොත පුදමි.

පසුපිට ඡායාරූපය

ඉන්දියාවේ, දඹදිව බුද්ධගයා විහාරය තුළ වූ වජ්‍රාසනය මත නිර්මිත, පුරා වසර 2552 ක් මුළුල්ලේ සකල ලෝක වාසීන්ගේ උතුම් පූජනීයත්වයට පාත්‍රවන, මාගේ ස්වාමී වූ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ භූමි ස්පර්ශ මුද්‍රාවෙන් යුතු බුදු පිළිමවහන්සේ **(2008 - 02 - 03 දින කතුවරිය සිය කැමරාවට හසුකරගත් ඡායාරූපයකි)**

දෛනික දිවියේ සාර්ථකත්වයට.. .. .. ධම්මපදයෙන් ------------>

Important Example From Dhammapaya (for day to day practice)

****

Pandith Vagga (2)
(The Wise)

ඔවදෙය්‍යානුසාසෙය්‍ය - අසබ්භා ච නිවාරයෙ
සතං හි සො පියො හොති - අසතං හොති අප්පියො
වරද දැක අවවාද කරන්නා සත් පුරුෂයනට ප්‍රියයි.අසත්පුරුෂයනට අප්‍රියයි.

The worthy man who advises others to abstain from evil deeds
is loved & honored by good men , but rejected by the bad.

Naga Vagga (322)
(The Elephant)

සුඛා මත්තෙය්‍යතා ලොකෙ - අථො පෙත්තෙය්‍යතා සුඛා.
සුඛා සාමඤ්ඤතා ලොකෙ අථො බ්‍රහ්මඤ්ඤතා සුඛා

මවට පියාට උපස්ථාන කිරීම මනාහි ලොව ඇති උතුම්ම සැපයයි.භික්ෂූන්ට බුද්ධාදි උතුමන්ට සත්කාර කිරීමද ඒ හා සමානය.

Tending to mother & father is great contentment
Tending to Bhikkus & Noble Ones is also great contentment

Bala Vagga (9)
(Fool)

තංච කම්මං කතං සාධු - යං කත්වා නානු තප්පති
යස්ස පතීතො සුමනො - විපාකං පටි සේවති (බාල වග්ග -9)

යම් ක්‍රියාවක් කොට එය පසුතැවීමකට හේතු නොවන්නේද,ඒ ක්‍රියාවේ ප්‍රතිඵලය තෘප්තියෙන් හා සොම්නසින් භුක්ති විඳිය හැකි වන්නේද , ඒ වූ කලී යහපත් ක්‍රියාවක් වන්නේය.

Well done is the deed which brings no repentance after doing, and the consequences of which can be borne with satisfaction & delight

තෘෂ්ණා වග්ග (352)
Craving

වීතතණ්හො අනාදානො - නිරුත්ති පද කොවිදො
අක්ඛරානං සන්නිපාතං - ජඤ්ඤා පුබ්බපරානි ච
ස වෙ අන්තිමසාරීරො - මහාපඤ්ඤො මහා පුරිසොති වුච්චති.

යමෙක් ආශාව දුරු කළේද, සිව් පිළිසිඹියාවෙහි දක්ෂද,අකුරු සමුදාය හා පෙර අපර අකුරුත් දනීද අන්තිම ආත්ම භවයේ සිටින ඒ පුද්ගලයා මහා ප්‍රඥා යයිද , මහා පුරුෂ යයිද කියනු ලැබේ.

(සිව් පිළිසිඹියාව --> අර්ථ , ධර්ම , නිරුක්ති (භාෂාව) , ප්‍රතිභාන (අත් හැරීම)

He, who is without craving & attachment
Skilled in words & interpretation ,
and knows orders of letters-
Such a person is called – The bearer of his last body ,
A man of great wisdom
A great being

තෘෂ්ණා වග්ග (354)
Craving

සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති - සබ්බ රසං ධම්මරසො ජිනාති
සබ්බං රතිං ධම්මරතී ජිනාති - තණ්හක්ඛයො සබ්බ දුක්ඛං ජිනාති

ධර්ම දානය සියළු දානයන් අභිභවාලයි. ධර්ම රසය සියළු රසයන් අභිභවාලයි.
සද්ධර්මය තුලින් ලබන සැනසීම සන්තුෂ්ටියන් අභිභවාලයි.
තෘෂ්ණාව හෙවත් ඇළුම නැතිවීමෙන් සියළු දුක් වේදනා ජයගනී.

The gift of Dhamma excels all other gifts.
The flavour of Dhamma excels all other flavours.
The pleasure in Dhamma excels all other pleasures.
Extinction of craving conquers all pain.

****

දෙසූ ගාථා රත්නයන් තුළ සකළවිධ සැනසුම තිබෙන්නේ
ඇසූ බණ පද ඔබේ දිවියට ඇයිද එක්කර නොගෙන ඉන්නේ
වැසූ මෝහයෙ කඩතුරාවන් අද සිටන්වත් බිඳ දමන්නේ
නැසූ තණ්හා, මාන, මද මත පමණි, ජිවය එළිය දෙන්නේ

ඉතා සරලව මෙන්න ඔබහට ජිවිතය සරුකරන වදනක්
වතාවත් මව්පියන්හට කර ලැබිය හැක්කේ පුදුම සතුටක්
එපා කිසිදින කිසිම ලෙසකින් දෙන්න ඔවුනගෙ නෙතට කඳුලක්
පතා සුගතිය දහම් මග පිය නගනවිට එය බඳුය මැණිකක්

එකම එක බණ පදයකින් වුව පුදුම බලයක් ලැබෙයි ඔබහට
නිතර හදවත තුළට ගෙන එය පුරුදු විය යුතු දෙයකි අද සිට
ගෙදර සිට අරඹමින් මව්පිය දෙපා වැඳ සත්කාර දෙන විට
එයම මත ගොඩ නැගෙ ආයුෂ, වර්ණ, සැප බල පුදුම විදිහට

සහස්ස වග්ග - **Sahassa Vagga(109)**
(Thousand)

අභිවාදන සීලිස්ස - නිච්චං වද්ධා පචායිනො
චත්තාරො ධම්මා වඩ්ඪන්ති - ආයු වණ්ණො සුඛං බලං

අභිවාදන සීලිස්ස - සීලාදී ගුණයෙන් වැඩිහිටියනට අභිනන්දනය කරන්නන් ,එනම් ගෞරව කරන්නන් ,ප්‍රශංසා කරන්නන් ,සරණ යන්නන්, වැඳුම් පිදුම් කරන්නන් ගේ ද ,නිච්චං වද්ධා පචායිනො - නිරතුරුවම.. .. වයෝ වෘද්ධ, ගුණ වෘද්ධ, ඥාණ වෘද්ධ, අය සමග පිළිසඳරෙහි යෙදෙමින් ඔවුන්ගේ සුව දුක් සහ අත්දැකීම් විමසා බලන්නන් ගේ ද, චත්තාරො ධම්මා වඩ්ඪන්ති - ආයු වණ්ණො සුඛං බලං - ආයුෂ, වර්ණ, සැප, බල නමැති.. .. ධර්මතාවයන් 4 ක් වර්ධනය වේ.

One who constantly, respect, worship,& venerate the ethically characterized elders ; restricted with moral virtues, will be blessed with Long life , Beauty (Pleasant look), Happiness & discriminate Strength to control anything or anyone due to the improving intellect.

ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත්ති - සග්ග සම්පත්ති මේවච
අථො නිබ්බාන සම්පත්ති - ඉමිනා තෙ සමිජ්ජතු

නිරෝගී දීර්ඝායුෂ සම්පත්තියත් , දිව්‍යලෝකයේ දිව්‍යමය සම්පත්තියත් ,ලැබ අනතුරුව නිර්වාණ සම්පත්තිය සාක්ෂාත් කරගැනීමට මෙම පුණ්‍යකර්මය හේතු වේවා! වාසනා වේවා !!!

By means of this meritorious deed May I have supreme Bliss(happiness = Pleasure) of Nibbana at the end, after achieving a long & Healthy life and divine celestial prosperity & Fortunate, with wealth, material comfort, and Privileged circumstances.

< --- මා පිය අනුස්මරණ භිෂණත්ව පදනමේ නිරන්තර ප්‍රාර්ථනය යි.--- >

****

- 2600 ශ්‍රී සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය වෙනුවෙනි -

- සම්බුදු වදනින් සැනසෙන්න -

සියල්ල විඳ දරාගන්න,

කිසිවක් නොකරන්න.

සියල්ලට ඇහුම්කන් දෙන්න,

කිසිවක් නොකියන්න.

සියල්ල දෙන්න,

කිසිවක් නොගන්න.

සියල්ලන්ටම සේවය කරන්න,

කිසිවක් අපේක්ෂා නොකරන්න.

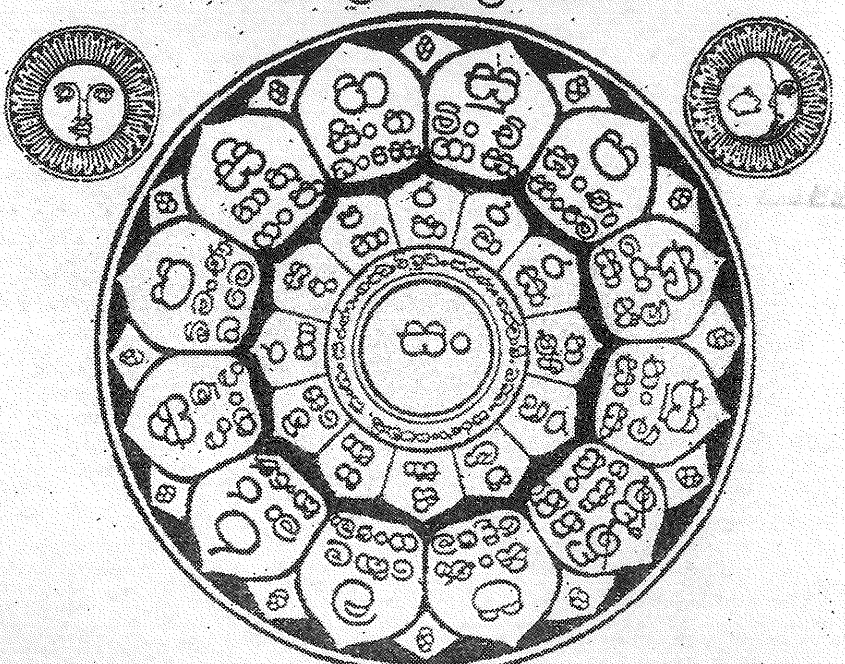
ආදර්ශයෙන් මග පෙන්වන

මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනමෙන් පිදෙන තිළිණයකි.

රත්නත්‍රයේ අනන්ත මහා ගුණස්කන්ධය, පිරිසිදු හදවතින් ශ්‍රද්ධාසම්පන්නව සිහිපත් කිරීම පවා මහත් වූ සැනසීමකි. රත්නමාලී බන්ධන ගාථා යනු එම ගුණ බලය අවිච්ඡින්නව එකිනෙකට බැඳී පවතින සේ නිසි ලෙස අක්ෂර යොදමින් සකස් කරනු ලැබූ මහා බල සම්පන්න ගාථාත්‍රයකි. සියළු කරදර අපල උපද්‍රවයන්ගෙන් නොසිතුවිරූ සහන ලබා ගනිමින් දිවි මග සාර්ථක කරගැනීමට අපේක්ෂා කරන සැමට මෙය දෛනිකව හැකි උපරිම වාර ගණනක් සජ්ඣායනය කිරීමෙන් එම අරමුණු සාක්ෂාත්කරගත හැක. 2600 **සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය** ලොවපුරා බැතිමතුන් පිළිවෙතින් පෙළ ගැසෙමින් සමරන මෙම මොහොතේ ශ්‍රද්ධාසම්පන්නව මෙම ගාථාත්‍රය භාවිතා කරමින් මෙහි යථාර්ථය අත් දැකීමට **මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනම** ඔබට ආරාධනය කරයි.

සම්පත් උදාකරන

රතනමාලී යන්ත්‍ර රාජයා



රත්නමාලී ගාථාත්‍රය

සං සාර සාරොඝ විතිත තීසං
සං නීත සාතං සුවිසාර ධීසං
සං ධීර සං සොණ්ණ තනු පලාසං
සං ලාප දේසිං පණමෙ හිතාසං

සං සාහි ගං කෙවල මොහ නාසං
සං නාගකං මාර රගො විසෙසං
සං සේවිතං දාසි මුදාර භාසං
සං සාර ධම්මං පණමෙ සදාසං

සං දාස ගං නා සිත පාප නාසං
සං නාප ධං සිං ඝනඝොර පාසං
සං පාර ගාමිං සුවිසාර වාසං
සං චාර සංඝං පණමේ රසාසං

මෙම මහානුබල සම්පන්න ගාථාත්‍රයේ අර්ථය පහසු භාෂාවකින් (සිංහල හෝ ඉංග්‍රීසි) අවබෝධ කටයුතුය.ඒ සඳහා සරල අර්ථ දැක්වීමකි. එහෙත් එම ගාථාත්‍රය දේශනා කරනු ලැබූ ආකාරයෙන්ම උච්චාරණය කර එහි ගතානුගතික භාවය මෙන්ම බෞද්ධ සංස්කෘතිය ද රැකගැනීම අපගේ යුතුකම බව ද අමතක නොකළ යුතුයි .

බවෙන් බවේ පෙරුම් පුරා - ලොසත දුක් සුසුම් නිවූ
ඒ භගවත් මුනි ගෞතම - නමදිමි ගුණ අනන්ත වූ

I forfeit my homage to the virtuous Lord Buddha who quench the sorrow of all beings (terrestrial or celestial(Human & inhuman) /worldly & outer space)by practicing 10 virtues in the Samsara (in the circle of birth & death)

අවිදු අඳුර බිඳ හැරලා - සත මොක් සුව සෙත සැදූ
හිමි දෙසු සදහම් පෙළලා - මම නමදින්නෙමි සාධු

I pay my homage to Dhamma of the Lord Buddha which made us to see the eternal bliss, by breaking off the screen of darkness .

සසර කතර තරණය කර - එතෙර දකින මග පෑදූ
බහුජන හිත ගුණ ප්‍රමුදිත - නමදිමි සඟ ගණ සාධු

I venerate Maha Sanga who practice moral virtues & walk along the middle passageway being an example to all humans.

දෙමාපිය ආශීර්වාදය

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමට අනුව ත්‍රිවිධ සරණ යාමෙන් අනතුරුව ජීවිතාන්තය දක්වාම, අපි මා පිය නැමදිය යුතුමය. බුදුන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය ප්‍රඥාවෙන් දුටුවේ නම් දෙමාපියන් ජීවතුන් අතර **නොමැති වුවද** ,ඔවුන්ගේ අපරිමිත වූ කාරුණික ගුණ කඳ ඔබට දෘෂ්‍යමාන වනු ඇත. ඔබ වෙත ත්‍රිවිධ රත්නයේ ආශීර්වාදය හා ආරක්ෂාව ලැබී ඇති විට ඒ මත **මා පිය ආශීර්වාදය** ද පතිතවීමෙන් ,ඔබට ලැබෙන්නා වු ආරක්ෂාව ඉතා දැඩි වනු ඇත. කර්මානු රූපව කිසියම් උපද්‍රවයකට මුහුණ දීමට සිදුවුවද, දැඩි වූ එම ශක්තියේ බලයෙන් සිදුවීමට තිබු විපත් අවම කෙරෙන අතර ඔබ විසින් කරන කියන සිතන පතන සෑම දෙයක්ම, ඔබටම අදහාගත නොහැකි යහපත් ආකාරයකට ඉෂ්ඨ සිද්ධ වනු ඇත.

මවට සහ පියාට වැඳීමේ පාලි ගාථා පාඨ, අපි ළදරු අවධියේ සිටම හඳුනාගෙන ඇත්තෙමු. ඉතා හොඳින් මුවගට හුරුවී ඇති අතර, දස දහස් වාර ගණනක් සවනට ඇසී ඇත. නෙතට ගෝචර වී ඇත. එහෙත් එහි ශ්‍රේෂ්ඨ අර්ථය ඔබ හදවතින් දුටුවේද?

දස මාසේ උරෙ කත්වා - පෝසෙති වුද්දි කාරනං
ආයු දීඝං වස්ස සතං - මාතු පාදං නමා මහං

I worship the feet of my mother, wishing a long life of hundred years for protecting me within the womb for ten months and for bringing me up well .

දස මසක් කුස තුළ හොවාගෙන මා ආරක්ෂා කරමින් පෝෂණය කලා වු මාගේ මෑණියනි, සියක් වසරක් ආයු සම්පත්තිය ප්‍රාර්ථනා කරමින්, මම ඔබගේ දෙපා නමදිමි.

වුද්ධිකාරො අලිංගිත්වා - චුම්බිත්වා පිය පුත්තකං
රාජ මජ්ඣා සුපතිට්ඨං - පීතු පාදං නමා මහං

I worship the feet of my father, who kissed & cuddled me and also placed me among kings with my welfare at heart.

මාගේ යහපතම හදේ රුවාගෙන, පිය සෙනෙහසින් මා සිප වැළඳ ගනිමින් මා ශ්‍රේෂ්ඨයින් අතර තැබුවා වු පියාණෙනි, මම ඔබගේ දෙපා නමදිමි.

මා පිය නමැදීමේදී මෙම යථාර්ථවාදී අදහස අපගේ හදවත් වෙලා ගන්නේ නම් නිසි ලෙස මව් පිය නමැදීම සිදු වී ඇති අතර ඔවුන්ගේ හදවත් තුළින් සෙනෙහසේ නාමයෙන් ගලා එන්නා වු ආශීර්වාද මගින් අපගේ ගමන් මග ඒකාලෝක වනු ඇත.

බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමට අනුව, අද මව් පියන්ගේ රූපකාය අප අතරේ නොමැති වුවද කල යුත්තේ, මව් පිය ගුණ හා ළබැඳි සෙනෙහස සිහිපත් කරමින් ,සමාජයේ උදව් උපකාර අවශ්‍ය කවරෙකු හෝ සොයා බලා ඔවුන් වෙත කරුණා පෙරදැරිව උපකාර කිරීමයි. ඔවුන්ගේ සිත් සතන් මොහොතකට හෝ සැනසීමයි. අසරණ වී ඇති මවක් තම මෑණියන් සේ දැකිය හැකි නම් , එවන් පියෙකු තම පියා සේ දැකිය හැකි නම් එවිට ඇතිවන මෛත්‍රී සහගත සිතුවිලි තුළින් ලැබෙන්නා වු නිරාමිස ප්‍රීතිය අප්‍රමාණය. මෛත්‍රී වැඩීමේ ආනිශංස නොදැනුවත්වම අප්‍රමාදව තමා කරා ම ගලා එන්නේමය. **එහෙත් බුද්ධ ධර්මය අඥාණයින් සඳහා දේශනා කරන ලද ධර්මයක් නොවන හෙයින් මෙහි සත්‍ය තාවය නිර්ණය කිරීමට ඔබගේ බුද්ධියටම භාර කිරීම වටී.**

LOVING KINDNESS
(METTA)

In Loving **K**indness **M**editation , You first begin by reciting to yourself as follows.

- May **I** be well , happy , peaceful and prosperous.
- May no harm come to **me,**
- May no difficulties come to **me,**
- May no problems come to **me,**
- May **I** always meet with success,
- May **I** always have patience , courage , understanding and determination to meet and overcome all inevitable difficulties, problems & failures in life.

This is then extended to your **parents**, your **teachers** , your **family** , your **relatives** , your **friends** , those **unfriendly to you** ,……….etc and finally **to all living beings.** During Loving Kindness Meditation, try to keep a happy picture of the person you are meditating upon in your mind.

වචනවල වටිනාකම

ඉතාම වටිනා වචන හය
''මා අතින් වරදක් වුණු බව පිළිගනිමි''

ඉතාම වටිනා වචන පහ
''ඔබ අගේට මේ කටයුත්ත කළා''

ඉතාම වටිනා වචන හතර
''ඔබේ අදහස කුමක්ද කියන්න''

ඉතාම වටිනා වචන තුන
''කරුණාකර, ඔබට හැකිනම්''

ඉතාම වටිනා වචන දෙක
''බොහොම ස්තුතියි''

ඉතාම වටිනා වචනය
''අපි''

ඉතාම නොවටිනා වචනය
''මම''

ආදර්ශයෙන් මග පෙන්වන මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනම මගින් පිදෙන තිළිණයකි.

ඔබේ ජීවිතයට වැදගත් ඔවදන් ......!

(මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනම මගින් පිදෙන තිළිණයකි.)

- එන්න - සමාජයට වැදගත් කෙනෙකු ලෙසින්..
- ඉඳගන්න - තව කෙනෙකුට අපහසුවක් නොවන අයුරින්..
- කන්න - තවත් අයෙකු වෙනුවෙන් සුළු හෝ කොටසක් වෙන්කර..
- ලියන්න - දැනුමක් ලද හැකි ආදර්ශවත් දෙයක්..
- කථා කරන්න - අවශ්‍ය දෙයක් පමණක්..
- සිනහවෙන්න - සමච්චලයට නොව හදවතින්ම..
- කියන්න - කෙනෙකුගේ හිත නොරිදවන,කේලාම් නොවන ඕනෑම දෙයක්..
- අහන්න - කියන්නා කෙසේ කීවත් සිහි බුද්ධියෙන් ඕනෑ තරම්..
- බලන්න - ඉවසීමෙන් යුතුව දුර දිග
- ඉන්න - කිසිවිටක කිසිවෙකුට කරදරයක් නොවන විලසින්..
- ඉටුකරන්න - ඔබේ යුතුකම් අවංකව
- වළකින්න - අන් අය පිළිබඳ විවේචන වලින්
- අනුකම්පාකරන්න - තමා හුවා දක්වමින් අනුන් හෙළා දකින මෝඩයින්ට
- මෙත් වඩන්න - අන්ධ බාලයින් ඇතුළු සැම දෙනාට
- පිළිගන්න - හැම කෙනෙක්ම ගෞරවයෙන්..
- ගරු කරන්න - අන් අයගේ මතයට
- අඳින්න - පිරිසිදු , චාම්, සංස්කෘතියට ගැලපෙන ඇඳුමක්..
- ඉගෙනගන්න - හැම වෙලාවේම යමක්..
- රියපදවන්න - නීති ගරුකව,ආචාරශීලී ලෙස, ඉවසීමෙන් යුතුව
- සැලකිළිමත්වන්න - ඔබේ වචන වලින් තව කෙනෙකුගේ සිත නොරිදවීමට..
- සිතන්න - උත්සාහ කළොත් කළ නොහැකි දෙයක් නොමැති බව..
- පිරිසිදු කරන්න - අනතිකුත් සැම දෙයක් මෙන්ම හදවත මෛත්‍රියෙන්
- දිරිමත්වන්න - මෛත්‍රී බලය තමාට ශක්තියක් බව සිතමින්
- ඉතිරි කරන්න - ටික ටික අනාගතය වෙනුවෙන්..
- නමදින්න - මව් පිය දෙපා .. දිනකට වරක්වත්
- ලබාගන්න - දෙමාපිය ආශිර්වාද නිබඳව
- ගන්න - කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන..
- නිදාගන්න - විරාමයක් ලැබීමට පමණක්..
- නැගිටින්න - අධිෂ්ඨාන පූර්වකව කොන්ද පණ ඇති අයකු ලෙසින්..
- යන්න - යායුතු මග ඉදිරියට නොබියව..
- ආචාරශීලීවන්න - දෙමාපියන්ට වැඩිහිටියන්ට මෙන්ම සමාජයේදී සැමදෙනාටම..
- එඩිතරවන්න - අභියෝග ඉදිරියේදී..
- සලකන්න - මොන බාධක ආවත් දෙමාපියන්ට..
- අගයන්න - ශ්‍රී ලාංකික අනන්‍යතාව සහ සංස්කෘතිය
- හදන්න - සමාජයට වැඩදායී පුද්ගලයෙක්..
- රකින්න - පංච ශීලය..
- ලඟාකරගන්න - දහම් සිතුවිලි..
- බලන්න - පසු කරමින් ආ දිවි මග දෙස ආපසු හැරී සතුටින්
- නොවන්න - කිසිවෙකුට ණය .. ..
- සැනසෙන්න - ජීවිතය පුරා සිදුකල යහපත් දේ ගැන සිතමින්..
- මැරෙන්න - සමාජයට මෙහෙවරක් කළ..රටට ණය නැති.. සබෑ මිනිසකු ලෙස..

ත්‍රිවිධ රත්නයේ අනන්ත මහා ගුණ බලයෙන්
ඔබේ දිවි මග ආලෝකමත් වේවා !!!

මාලුවකුගේ අඳෝනාව

පෙර අත්බවයකදී කළ පව් පල දී ලා
මා ඉපදුනා සමුදුර තෝරෙක් වී ලා
හැඩි දැඩි මිනිසුන් වටකොට දැල් දා ලා
මා ගොඩ ගත්තා බිලි කොකුවල අමුණා ලා

ජලයේ උන් මෙමට දැන් දිය පොදක් නැත
අව්වේ දැවෙන ගත ගිනියම් වෙලා ඇත
මගෙ ගත තුවාලය මට ඉවසුමක් නැත
මැරි මැරී උපදිනව මගෙ පණ යන්නෙ නැත

දානපතියෝ පිරිසක් මා අත ගාලා
මිළයට ගත්ත මුවඟින් සිනහව පාලා
මහ සඟරුවන වෙත මගෙ මස් දන් දීලා
මොක් සැප ලබන බව කියනව මුමුණා ලා

ඇයි මිනිසුනේ මා මරලා දන් දෙන් නේ
පර පණ නසා කෙලෙසද නිවනට යන් නේ
මගෙ මස් බලෙන් අරගෙන ඔබ දන් දෙන් නේ
එය සොරකමක් බව ඇයි ඔබ නොසිතන් නේ

මහ සඟරුවන රස කර මගෙ මස් ගිල ලා
බණ කියනවා දන්දෙන අනුහස් කිය ලා
මළ අයටත් ඉන්න අයටත් පින් දී ලා
මහ සඟරුවන වඩිනව මළකුණු ගිල ලා

මගෙන් සොරාගත් මගෙ මස් දන් දෙන්නේ
මගෙ මස් වලින් මයි ඔබෙ දිව පින වන්නේ
මේවා ගැන කිසිවක් නෑ පව සන්නේ
මගෙ මස් කාලා ඇයි මට පින් නොම දෙන්නේ

මේ ආකාරයෙන්ම හරකා, එළුවා, කුකුළා, ඌරා, හාවා, ගෝනා, මුවා, ඉස්සා, පොකිරිස්සා..... ගැනත් සිතන්න.

ගොඩබිම දී මගේ ගත පිච්චී යනවා
පණ යන තුරුම ඒ මේ අත පෙරලෙනවා
ආවේගයන් මුළු සිරුරෙම පැතිරෙනවා
මගෙ මස් ගිලින ඔබටත් එය වද දෙනවා

මස් කන මිනිසුනේ ඔබෙ සිත සුවපත් ද
අන් අය කෙරේ වෛරය පැතිරී නැද්ද
සත් සුන් නොමැත කෝපය පැතිරී යද්ද
දැන් වත් සිතා නවතනු **මළ කුණු හොද්ද**

මගෙ පණ යන්නෙ, සැනසුම් සුසුමකින් නොවේ
ඔබෙ තුල නැද්ද? කරුණා ගුණ මිනිස් හවේ
මගෙ ඇට මස් නහර හරහා කුරිරු බවේ
ආවේගයන් හිරවී ඔබෙ බඩට යැවේ

එය දිරවා ගන්න බැරි වී පයින් දුවයි
පය රිදෙනා විටදී නැවතී සුසුම් හෙළයි
කය පාලනය නැත බෙහෙතින් සුවය සොයයි.
අව සානයේ යහනය මත කඳුළු ගගයි

තුරු ලිය පලා ඇත ඔබ හට ඕන තරම්
සරු ලෙස වගා කරගන්නට බිමෙහි වරම්
ගරු කොට මිනිස් කම දැන්වත් හිතට අරන්
කරුමය ඉවතලා සිතනුව දෙ ඇස අරන්

මළ කුණු උවමනා නැත ජීවත් වන්ට
වළ දමනට පෙරාතුව ගෙන ගිලගන්ට
බල කරනා සිතට එරෙහිව සිටගන්ට
කළ පව් අද සිටන් වත් නවතා ලන්ට

මිනිසුනේ .. ..ඇයි මාළු මරලා බොජුන් රසකර ගිල දමන්නේ
පුදබිමේ .. .. සිට පංච - ශීලයෙ පළමු පදය ම කඩ කරන්නේ
බුදු බණේ සත්‍ය දකින්නට බැරිව.. .. දෝ මේ ලතව ඉන්නේ
නැවත මිනිසත් බවක් කවදා ලැබේවී දැයි කවුද දන්නේ

UNIVERSAL DISASTER - ලෝක විනාශය

සත්ත සත්තග්ගිනා වාර - අට්ඨමේ අට්ඨමේදකා
චතුසට්ඨි යදා පුණ්ණො - ඒකෝවායු වෙරෝසිකා

(අංගුත්තර නිකාය - සත්තක නිපාත - සත්තසූරියුග්ගමන සුත්ත)

Satta sattaggina vara - Attame attamedaka
Catusatti yada punno - Ekovayu varosiya
(Anguttara Nikaya - Sattaka Nipatha - Sattasuriyuggamana Sutta)

At the world destruction **'Aeon-end' rain (කල්පාන්ත වැස්ස)** starts. It rains heavily for the entire world continuously for 7 days. There after a period of **drought** comes and all vegetations get dry and remain only a desert. As the streams, dams, lakes, rivers, and also the Sea evaporate, living -beings die with the **famine.**

After an assured period another solar system comes up...and the entire universe covers with **a thick black smoke** due to the excessive heat. At the end, the extreme heat makes the whole universe into **a gigantic fire flame.**

After all these tragedies, the remains too wipe-out completely by a **swift flow of water & stormy cyclones. That is the end of the world**; the **Universal Destroy**

<----------------->

The destruction of the world is not a **spontaneous phenomenon.** It is connected with **the doctrine of cause & effect.** When the **Envy, Wrath, and Ignorance** increase among humans, it exceeds the law of nature. This unbalance condition is highly influenced to the universal disasters.

Finally the natural phenomenon preached by the Buddha comes true. That is the reality.

So, realizing that everything is **transient, grief-stricken and soulless**, without being delayed observe 5 precepts purifying the mind and improve moral virtuous towards perfection.

Those who enter the path & strive will be released from the bondage of Mara.

I Love You - Nature

Earth - When I walk
Many times I kick & hurt you
But you don't get angry with me
You are very patient

Water - I drink you and use for bathing
At times I waste & pollute you
But you don't get angry with me
You are very helpful

Air - I breath from my birth
I pollute & exhale you
But you don't get angry with me
You are very faithful

Trees - You serve the man
From cradle to the coffin
Though people cut you into logs
You tolerate.. .. What a big sin?

Nature - You are very patient
You are very beautiful
But I can't understand you
At times you are wonderful

When you can't bear the cruelty
You make a dreadful disaster
If people understand the reality
You betray the man...... But never

People think that earth belongs to them
Make boundaries to set apart
But.. to form a man being an element
Earth plays a vital part

Man belonged to earth
Not the earth belonged to man
Seeing the reality of birth
Be grateful to the land.

You have fertile soil
Never make it futile & spoil
Using carefully the natural top soil
make this land a granary ...of isle

Thanks to my English Tuition Teacher
I really learnt a lot about Nature
Useful, wonderful, faithful character
I never betray this land hereafter

By K.Seetha N.Goonetilleke

Autonomy

By Ourselves is Evil done
By Ourselves we pain endure
By Ourselves we cease from wrong
By Ourselves we become pure

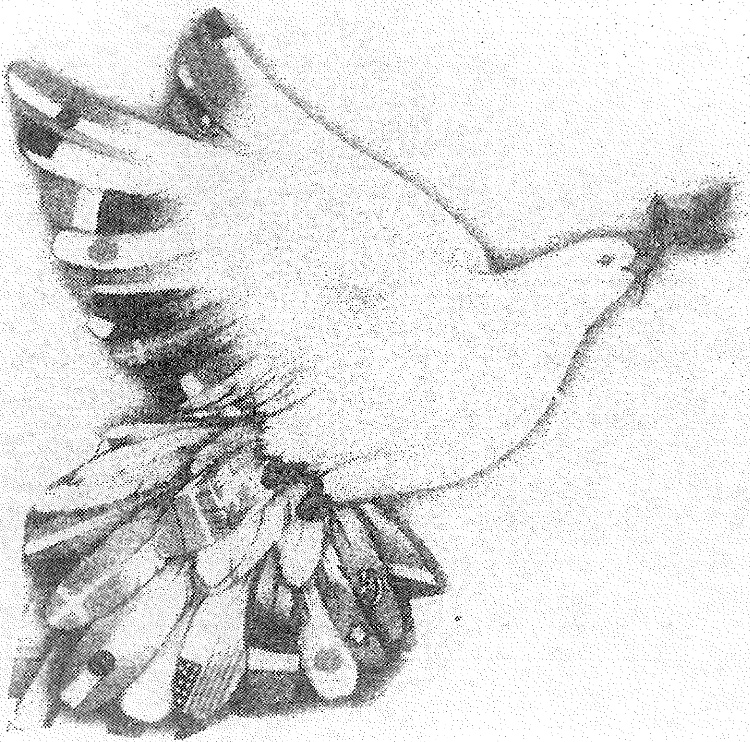
No one saves us but ourselves
No one can and No one may
We ourselves must follow the path
Buddha purely showed the way

We may always have patience
Courage, Understanding as well
To overcome inevitable problems
Have to cope with challenges well

Be ensure the Noble Triple Gem
and follow the central trail
What a problem may come ..
Shield with success never fail

Dhamma is the reality of being
It's up to you …to see through
It's vivid and can be seen
The knowledge wise of you

K. Seetha N.Goonetilleke



දම් - ඇස පහළ වූ ගුණවත් ඔබ - සැමට
නම් වගයෙන් නැගත් එක්වී ඉගිලෙන්ට
යම් අදහසක් වේ නම් මෙහි ලැබගන්ට
කම් පෙර ගැටේ මතු වී ඇත දිස් වන්ට

කොපමණ පිරිස එක් වුව මුත් ඉගිලෙන්නේ
අපමණ වෙහෙසකින් වුව සැම ගෙනියන්නේ
සපැමිණ, උදව් වීමට සිත් මතු වන්නේ
පෙර පිනටම යි මේ ගමනට දිරි දෙන්නේ

මව් - පිය දෙදෙන උරහිස මත හොවාගෙන
දම් සඟ සරණ, බුදු සසුනෙන් ලබා ගෙන
යම් දුරකට පැමිණියේ නෙත් අයාගෙන
දම් මිතු කලණ ම ය සවි බල ලබා දෙන

2009

ශිෂ්‍යත්වාධාර ප්‍රදානය AWARDING CEREMONY

ශිෂ්‍යත්වය ලැබූ ඉසුරු ප්‍රදීප් .. ශිෂ්‍යත්ව පදනම් පරිශ්‍රයේදී....

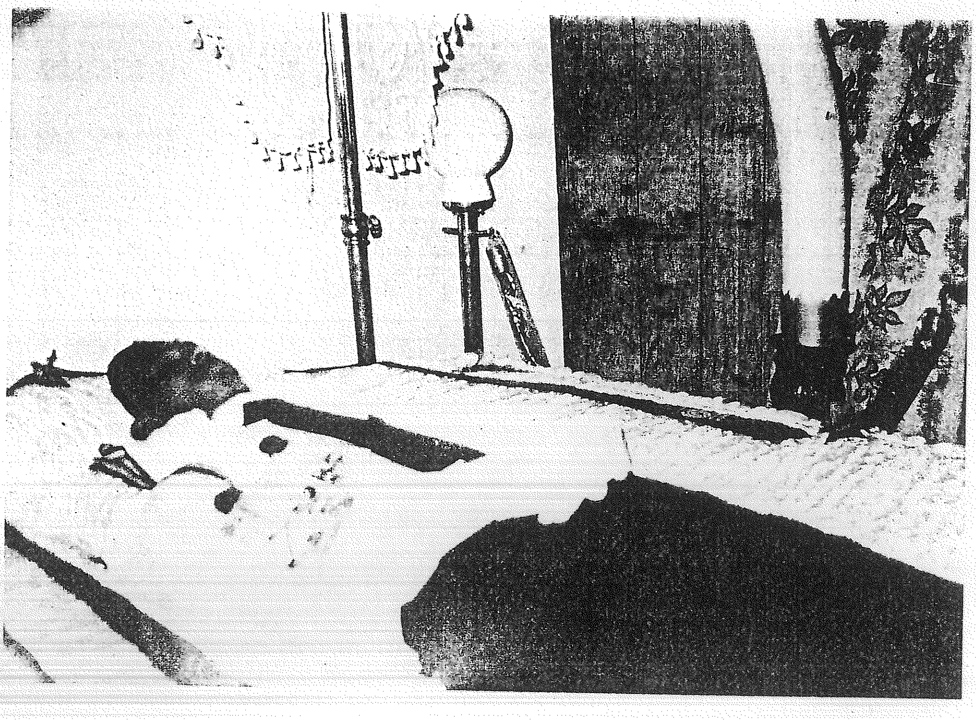
“ මගෙ ජීවිතයේ අද ඉතාමත්ම සන්තෝෂ දවසයි ,
මා වැනිම, ඉතාමත් දුක් බර ජීවිත උරුම වුන -
- සමෘර්ධි ලාභී සිසු පිරිසක් වෙනුවෙන්
අද , මම මේ කථා කරන්නේ සභාවේ ඉන්න.. ..
බුද්ධිමත්ම ශ්‍රද්ධාවන්ත ප්‍රභූන් පිරිසක් ඉදිරියේ.
අප වෙනුවෙන් හදවත් උණුවන මෙවැනි සත් පුරුෂයින් ..
- දැකීම පවා විශාල භාග්‍යයක්.
විශ්ව විද්‍යාලයට ඇතුළුවන අපට මෙම ශිෂ්‍යත්වය..
- විශාල ශක්තියක්. ධෛර්යයක් .. එවාගේම
- අපට මෙය වටිනා ආදර්ශයක් ලබා දෙනවා.. ..
ඔබ සැමට පිං සිද්ධ වේවා !.. .. සියළු දෙවියෝ රැක දේවා ! ”

දිවිය කවදා කොතන, කෙලෙසින් ගෙවී යයි දැ යි නොමැත දන්නේ
සවිය ගත බල , **සුපිරි ජීවිත** ධනය සමගින් දමා යන්නේ
දිරිය දරුවන් සෝ - සුසුම් මැද නැගී සිටිනට විරිය ගන්නේ
එඩිය පාමින් මෙ ලද භවයේදි පිහිට වන්නට වරම් දෙන්නේ

දුගී - දුප්පත් පැල් පතේ හිඳ , ලොව දිනන්නට වෙහෙස වෙනවා
දැනී අසරණ බවේ අරුමය අපේ හදවත් සසළ වෙනවා
බැලීමට .. කල්, ඉඩක් නැත **ම ර ණ ය ට** අපි මේ ළඟා වෙනවා
සැදී පැහැදී කරන්නට පිං , පෙර පිනට මේ උදා වෙනවා

දෙනෙත් පාදා ලන්න හැකි නම් දරුවකුගෙ **ගුණ - දහම්** සමගින්
වෙනත් පිං කම් අතර දිදුලයි සිහි කරන්නට නිතර නුවණින්
දෙඅත් එක් කොට හද පුරා එන **සාධු නාදය** සතුට සමගින්
දෙනෙත් පියවෙන විටත් සිහිවෙයි !!! **සුගතියට** මග පෙනෙයි සැණෙකින්

මව්පියන් ගුණ සමරමින් අපි, දුගී ජීවිත සරුකරන්නේ
රංචුවක් සේ එක් වෙලා මේ සඳුන් ගසකයි වසා ඉන්නේ
ළං වෙලා අපි සැවොම වෙරගෙන සසර බැම්මෙන් එතෙර වන්නේ
ගව් ගණන් දුර යන්නෙ කුමට ද? **නිවන සුන්දර,** දැන් පෙනෙන්නේ



අනපේක්ෂිත ලෙස අවසන් ගමන් ගිය.. ..
ඉසුරු ප්‍රදීප් ගේ දේහය
සිය නිවසේ ඉතා කුඩා ආලින්දයේ තැන්පත් කර තිබූ අයුරු..
ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානෝත්සවය අමතද්දී ගත් ඡායාරූපය දේහය මත .. ..